

التدليك
علاج واسترخاء
جمعه
أبو فاطمة عصام الدين بن إبراهيم النقيلي



التَّدليك

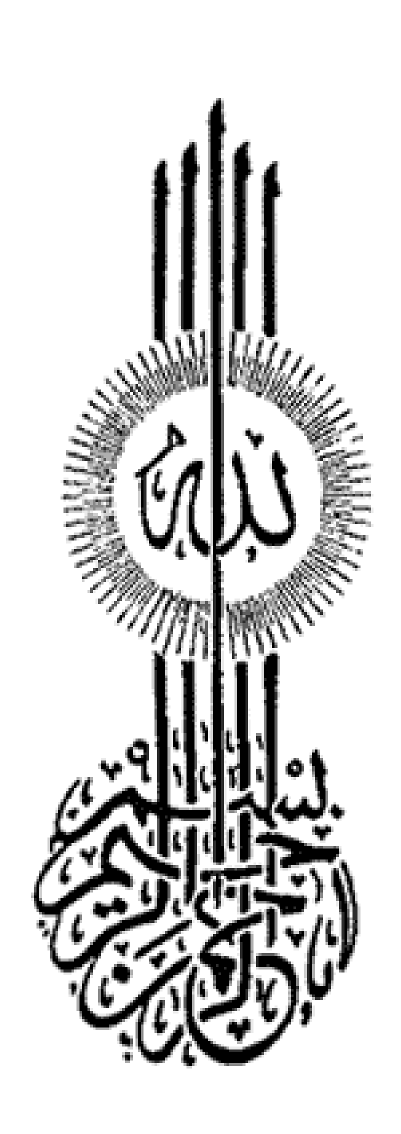
علاج واسترخاء



جمعه

أبو فاطمة عصام الدين بن إبراهيم النقيلي




الله
بسم الله الرحمن الرحيم



التدليك

علاج واسترخاء



إجازات في التدليك والعلاج بالأعشاب والزيوت العطرية والإبر الصينية والإسعافات الأوَّلية



DIPLÔME

Association de recherche, d'études et de documentation
sur la médecine alternative et la thérapie par les systémes modernes

Que Mr.Mme: Nguili Issam Eddine

N°carte d'identité : 05431075

A participé avec succès à la formation

Massage Chinoise et Reflexologie

l'Association

Tunis le: 10 - 08 - 2020



DIPLÔME

Association de recherche, d'études et de documentation
sur la médecine alternative et la thérapie par les systémes modernes

Que Mr.Mme: Issam Eddine Ben Brahim Nguili

N°carte d'identité : 05431075

A participé avec succès à la formation

Plantes Médicinales et Huiles Essentielles

l'Association

Tunis le: 09 - 02 - 2020





شهادة

تتشرف جمعية البحوث والدراسات والتوثيق حول الطب البديل

والعلاج بالنظم الحديثة

بحضور السيد(ة): عصّام الدين بن إبراهيم النغيلي

صاحب(ة) بطاقة التعريف الوطنية: 05431075

الدورة التدريبية المجانية بعنوان: الإبر الصينية والإسعافات الأولية

بتاريخ: 09-02-2020

الإدارة

مقدمة

إنَّ الحمدَ للهِ نحمدهُ ونستعينهُ ونستغفرهُ ونعوذُ باللهِ منْ شرورِ أنفسنَا ومنْ سيِّئاتِ أعمالنَا، منْ يهدهِ اللهُ فلَا مضلَّ لهُ ومنْ يضللْ فلَا هاديَ لهُ، وأشهدُ أنَّ لَا إلَهَ إلَّا اللهُ وحدهُ لَا شريكَ لهُ وأشهدُ أنَّ محمَّدًا عبدهُ ورسولهُ ﷺ.

يَا أَيُّهَا الَّذِين آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقّ تُقَاتِهِ وَلَاتَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ(102)(1).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَّاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا و بَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَّنِسَاءً وَّاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُون بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُم رَقِيبًا(1)(2).

يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا (70) يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُم وَيَغْفِرْلَكُم ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُّطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا(71)(3).

أمَّا بعدُ: فإنَّ أصدقَ الحديثِ كتابُ اللهِ تعالَى، وخيرُ الهديِ هديُ محمَّدٍ ﷺ، وشرُّ الأمورِ محدثاتهَا، وكلَّ محدثةٍ بدعةٍ، وكلَّ بدعةٍ ضلالةٍ، وكلَّ ضلالةٍ فِي النَّارِ.

---

(1) [آل عمران. – 102].

(2) [النساء. – 1].

(3) [الأحزاب. – 70 – 71].

وبعد:

فهذا كُتيِّبٌ صغير يحكي تاريخ التدليك وأنواعه وفوائده، وقد جعلته مكمِّلا لمجموعتي في الطب البديل والتي تحتوي على عدَّة كتب منها كتاب "في كل بيت راق" وهو كتاب في علم الرقية والحجامة، وكتاب "المفرد في علم التشخيص" وهو كتاب في علم التشخيص، وكتاب "الخطوات الأوَّلية في الأعشاب الطبية، الجزء الأوَّل" وهو كتاب في علم الأعشاب، وكتاب "الزيوت العطرية علاج وجمال" وهو كتاب في علم الزيوت الطبيعية، ويلحق هذا إن شاء الله تعالى كتابان، الأول: "الخطوات الأولية في الأعشاب الطبية الجزء الثاني"، والثاني: "الإبر الصينية استرخاء وتجميل"، وأسأل الله تعالى أن يجعل هذا العمل خالصا لوجهه الكريم، وأن ينفعني به والمسلمين يوم لا ينفع مال ولا بنون إلَّا من أتى الله بقلب سليم، وأن يغفر لنا ولوالدينا ومشايخنا والمسلمين، وصلَّى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم والحمد لله ربِّ العالمين.

وكتب

أبو فاطمة عصام الدين

التدليك لغة:

مصدر دَلَّكَ

ودلَكَ يَدلُك، دَلْكًا، فهو دالِك، والمفعول مَدْلوك.

تَدْلِيكُ أَعْضَاءِ الجِسْمِ: دَلْكُهَا وَفَرْكُهَا بِاليَدِ لِتَلْيِينِ العَضَلاَتِ[1].

التدليك اصطلاحا:

التدليك: هو معالجة الأنسجة الرخوة في الجسد، وتُطبَّق تقنيات التدليك عمومًا باستخدام الأيدي أو الأصابع أو المرافق أو الركب أو السواعد والأقدام أو بجهاز.

يهدف التدليك عمومًا إلى علاج الألم الجسدي أو الإجهاد، وكان يُعرف الشخص المتدرب مهنيًا على التدليك باسم المدلك، واعتُرف بمعالج التدليك في الولايات المتحدة مسمًى وظيفيًّا لأولئك الذين تدربوا باحترافية على التدليك[2].

---

(1) معجم المعاني.

(2) ويكيبيديا بتصرف.

تاريخ التدليك:

التدليك هو علاج موجود منذ آلا ف السنين عند الفراعنة والصنينيين وغيرهم، فقد أثبتت منحوتات من عصر الفراعنة أنهم كانو يستعملون التدليك للاسترخاء وغيره ومن ذلك منحوتة وجد فيها رجل يقوم بتدليك يدي وقدمي رجل آخر وكتب تحتها: لا تؤذني سأقوم بعملي وبعدها ستشكرني.



ومن ذلك المساج التايلندي فبالرغم من انتشاره إلا أنه ليس من طرق المساج الجديدة فى العالم.

فإذا بحثنا في تاريخ هذا المساج نجد أنه استخدم قبل 2500،

وكان واحداً من 4 فروع تضمنها الطب التايلندي القديم.

والطبيب شيفاغو كومارباغ هو صاحب الفضل الأول فى اكتشاف طرق المساج التايلاندي القديمة، وقد جاء من شمال الهند وكان المدلك الخاص للملك.

أنواع التدليك:

للتدليك ثلاثة أنواع:

1) التدليك العلاجي.

2) التدليك الاسترخائي.

3) وهنالك نوع ثلاث من التدليك وهو: التدليك الجنسي، ولن نتطرَّق إلى تفاصيله، لأنَّه في الأصل ليس جزءا من أنواع التدليك، بل أُدخلَ عليهِ.

وما يهمنا في هذا الكتاب هو التدليك الاسترخائي، ولكن يجب العلم أن التدليك العلاجي الذي من أنواعه تقويم الفقرات وغير ذلك، فهو يعدُّ أيضا تدليكا استرخائيًّا، وكذلك التدليك الاسترخائي يعدُّ تدليكا علاجيًّا في بعض الأحيان، لأنَّ التدليك الاسترخائي يعالج آلام الأقدام والضهر وحتى آلام الرَّأس بل يوجد طرق تدليك تساعد على التنحيف، لذلك فكلا النوعين متقاربان، إلَّا أنَّ التدليك العلاجي يحتاج أكثر دراسة وعلم وصاحبه يسمى: kinésithé أي اختصاصي في العلاج الطبيعي.

وأمَّا التدليك الاسترخائي فصاحبه يسمى:"masseur" أي مدلِّك.

أقسام التدليك الاسترخائي:

1) التدليك السويدي Swedish Massage



قد يوحي لك اسم هذا النوع من المساج بأن منشأه السويد، ولكن يعتبر هذا أحد المفاهيم الخاطئة الأكثر شيوعاً حول هذا النوع من التدليك.

في الواقع هناك بعض الالتباس حول من اخترع هذه الطريقة، فالبعض يعزوها للهولندي جورج ميزغر، فيما ينسبها البعض لـ"أبي المساج السويدي" بير هنريك لينغ.

وبغض النظر عن الالتباس المحيط بأصل هذا النوع من التدليك، مما لا شك فيه أنه المساج الأكثر طلباً في العديد من المنتجعات والعيادات حول العالم[1].

وينطوي النوع السويدي على استخدام الذراعين واليدين أو المرفقين لمعالجة الطبقات السطحيّة من العضلات، وذلك لتحسين الصحّة العقلية والجسديّة، ومن فوائده تنشيط الدورة الدمويّة، والمساهمة في الاسترخاء الذهني والبدني، وتخفيف الضغط وتوتّر العضلات وتحسين نطاق الحركة.

(1) موقع عربي بوست.

فوائد المساج السويدي:

1) يوفر المساج السويدي الاسترخاء العام للجسم

يوفر أي نوع من أنواع المساج بعض الاسترخاء للجسم، بينما يوفر المساج السويدي خاصة الاسترخاء العام للجسم، حيث يتم المساج السويدي مع مجموعات من العضلات الرئيسية ممَّا يساعد علي تقليل توتر العضلات ويزيد من قوة العضلات ويمنع إجهاد العضلات ويُقلل من التشنجات العضلات، وقد يكون المساج السويدي مفيداً جداً في نهاية أسبوع شاق ومرهق.

2) يساعد المساج السويدي علي تحسين الدورة الدموية في الجسم:

يساعد المساج السويدي علي زيادة مستوي الأكسجين في الدم، والحد من السموم العضلية، والحد من التورم في الأطراف وتحفيز الدورة الدموية في الجسم، وكلما كان الدم يتدفق عبر الأوعية الدموية كلما زادات فعالية وظائف الجسم.

3) يعمل المساج السويدي علي تقوية الجهاز المناعي في الجسم:

يُمكن أن يُقلل الإجهاد والإرهاق بشكل كبير من قدرة الجهاز المناعي في الجسم، يساعد المساج السويدي علي أساس منتظم علي تعزيز الجهاز المناعي في الجسم حيث أنه يساعد علي تحفيز مقاومة الجسم الطبيعية للعدوي والحد من مستويات التوتر العصبي وتعزيز القدرة علي التركيز والإدراك المعرفي.

4) فوائد المساج السويدي في تحسين الصحة العقلية:

إن المساج السويدي مثل اليوغا، قد يساعد علي تحسين الصحة العقلية الكُلية، كما أنه يمنع التهيج ويكافح التوتر والضغط العصبي ويُخفف من القلق ويساعد علي الحد من الشعور بالاكتئاب.

كما يساعد المساج السويدي على تحسين نوعية النوم ومنع الشعور بالأرق، وبالتالي فإن المساج السويدي هو خيار جيد للأشخاص الذين يعانون من التعب والإرهاق المزمن، يُعزز المساج السويدي من مستوى "هرمون السيرتونين"، وهو ما يسمى بـ (هرمون السعادة) و"هرمون الإندروفين" في الجسم مما يُحسن من المزاج ويُعزز من الشعور بالسعادة.

5) فوائد المساج السويدي على سرعة الشفاء من الإصابات والأمراض:

إذا كنت تعاني من أي مرض عضلي فسوف يساعدك المساج السويدي على أن تشعر بأنك بصحة جيدة، ولكن لن يساعدك المساج السويدي على الشفاء من الأمراض الخطيرة مثل أمراض الكلي أو النزيف أو السرطان بل أنه يُمكنه أن يعالجك من الإصابات الخفيفة وبعض الأمراض المعينة.

6) فوائد المساج السويدي في تحسين ملمس وشكل الجلد:

بما أن المساج السويدي يساعد على تعزيز وتحفيز الدورة الدموية ويزيد من تدفق الدم في الجسم، فإنه بالتالي يساعد علي تحسين لون البشرة مما يجعلها أكثر توهجاً، كما أنه يساعد على

زيادة نعومة وترطيب الجلد ويمنع ظهور علامات الشيخوخة المبكرة مثل التجاعيد والخطوط الدقيقة، ولكن يجب أن تتأكد من شرب كوب من الماء بعد الخضوع لجلسة من المساج السويدي.

7) يحفز المساج السويدي من عملية طرد مخلَّفات سوء التغذية والسموم خارج الجسم:

يُحفز المساج السويدي من الدورة الدموية في الجسم وبالتالي فإنه يعمل علي طرد "حمض اللاكتيك وحمض اليوريك" الذي يتراكم في العضلات بسبب الإفراط في الاستخدام.

8) فوائد المساج السويدي علي مد عضلات الجسم بالعناصر الغذائية:

يساعد المساج السويدي علي مد العضلات بالعناصر الغذائية اللازمة لها من خلال زيادة وتحفيز الدورة الدموية، أي أنَّ المساج السويدي له القدرة على مد العضلات بالغذاء اللازم لها.

9) يساعد المساج السويدي زيادة الشعور بالطاقة والنشاط:

إن تحفيز الدورة الدموية في الجسم يؤدي إلي زيادة كمية الأكسجين التي يتم توصليها عبر الجسم مما يؤدي إلي زيادة الشعور بالطاقة والنشاط.

10) فوائد المساج السويدي علي التخفيف من آلام الصداع:

يصاب الإنسان بالصداع الكلي أو النصفي نتيجة الشعور بالتوتر والضغط العصبي أو ضعف في الدورة الدموية، فيساعد

المساج السويدي علي التخفيف من الشعور بالتوتر والضغط العصبي المصاحب للصداع الناتج عن التوتر ويحسن من الدورة الدموية.

11) المساج السويدي يعمل علي زيادة مرونة العضلات:

يساعد المساج السويدي علي إطالة وراحة العضلات وفتح المفاصل والتقليل من التورم وبالتالي يُخفف من الحركة والأداء البدني ويزيد من المرونة.

12) المساج السويدي يحسين وضع الجسم الخاطئ:

قد تظهر العديد من أعراض ألم المفاصل والعضلات نتيجة للوضع الخاطئ بسبب الإجهاد المتكرر والإثقال علي عضلات الجسم أو الجلوس لفترات طويلة في أوضاع خاطئة أو الإصابة، فيساعد المساج السويدي علي التخفيف من الضغط العضلي الناتج عن عدم توازن وضع الجسم والوضعيات الخاطئة.

13) فوائد المساج السويدي في التخفيف من الألم:

يساعد المساج السويدي علي الحد من الألم الجسدي والعاطفي فهو مثالي لتخفيف الجسم والروح تماماً من الآلام، وهذا هو السبب في أنه من الأفضل للأشخاص الرياضيين والرياضيين الذين يعانون من آلام العضلات المستمرة أثناء لعب رياضتهم الخضوع لجلسات من المساج السويدي بانتظام.

يساعد العلاج بالمساج السويدي علي التخفيف من آلام مناطق الجسم مثل الساقين أو منطقة الكاحل أو منطقة أسفل الظهر، كما يُمكن أيضاً تخفيف الألم المزمن في أي جزء من الجسم عن طريق الخضوع لجلسات العلاج بالمساج السويدي.

وأخيرا يجب العلم أن الماساج السويدي هو أشهر أنواع الماساج على الإطلاق.

التقنيات الخمس الأساسية المستخدمة في المساج السويدي:

هناك خمس تقنيات أساسية للتدليك تُستخدم في جميع جلسات التدليك السويدي وهي:

1) الانزلاق (تدليك طويل انزلاقي أو توزيعي، بمعنى توزيع الزيت على الجسم).



2) العجن (عجن العضلات).



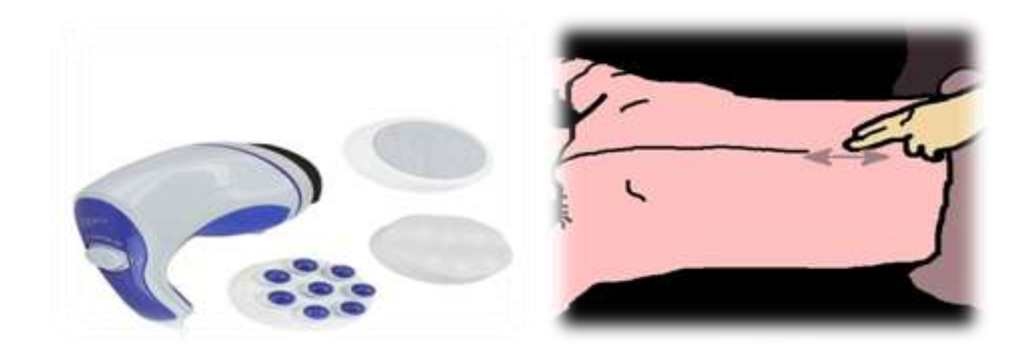
3) الاحتكاك (حركات فرك دائرية بالإبهامين).



4) النقر المنتظم (أي ضرب العضلات بالأصابع ضربا خفيفا).



5) الاهتزاز (تحريك بعض العضلات بسرعة ويكون بالأيدي أو بالآلة).



ومن أنواع التدليك الذي يُمكن أن يكون في جميع أنواع التدليك التي سيتم ذكرها، ويمكن أن يكون مستقلًّا بذاته، ما يُسمَّى بـ "التَّدليك الانعكاسي" reflexologie
وسيأتي ذكره في باب مستقل.



كذلك وعلى الرغم من أنَّه يمكن ضبط قوة الضغط حسب رغبت المدلك، فإنَّ التدليك السويدي عموماً يستخدم لمساتٍ أخف من تلك المستخدمة في جلسات التدليك الأخرى، وغالباً ما يقترن ببعض تمارين التمدد والعلاج العطري اللطيف.
وهنالك نوع سادس، وهو مطلوب أيضا ويمكن أن نقول أنَّه من جنس التدليك السويدي، وهو:
التدليك العميق للأنسجة:



وكما يوحي اسمه، فإنَّ هذا النوع من التدليك يتعمق في طبقات العضلات والأنسجة الضامة (التي تُعرف أيضاً باسم اللِّفافة).

وتستطيع أن تستنتج ببساطة بأن التدليك العميق للأنسجة ليس نوع العلاج الذي قد تنام خلاله مثل التدليك السويدي، لأن فيه بعض الشدَّة، وبعض الألم اللَّذيذ الذي تخلفه راحة كبيرة.

وعلى الرغم من أنَّ بعض الأساليب المستخدمة أثناء التدليك العميق للأنسجة تشبه تلك الموجودة في التدليك السويدي، إلا أنَّ الحركات فيه تكون أبطأ بشكل عام، ويكون الضغط أقوى قليلاً وأكثر تركيزاً على المناطق التي قد تشعر فيها بالتوتر المزمن أو الألم، لذلك لن تجد كثيرا من الاسترخاء في هذا النوع من التدليك، ولكن له فوائد عدَّة في العلاج.

وكما يقول "كيلين سكانتلبيري"، طبيب العلاج الطبيعي والمدير التنفيذي لعيادة Fit Club NY:

نستخدم التدليك أو العلاج اليدوي للعديد من إصابات العظام، وهو مفيد جداً لعلاج مشاكل مثل آلام الرقبة والانزلاق الغضروفي، وآلام الظهر.

حيث يستخدم معالج التدليك يديه وأطراف أصابعه ومفاصل أصابعه وساعديه ومرفقيه، للوصول إلى تلك الطبقات العميقة من العضلات والأنسجة.

2) تدليك لومي لومي Lomi Lomi



وهو أسلوب تدليكٍ تقليديٍّ، حيث تُستخدم فيه حركات اليدين والساعدين، وهذا يساهم في تحسين الدورة الدمويّة واللمفاوية، والقضاء على السموم، وتخفيف تشنّج العضلات، وتخفيف زيادة التمثيل الغذائي[1].

وماساج لومي لومي هو: نوع من التّدليك الذي تتمّ ممارسته منذ فترة طويلة في طبّ هاواي، وهو طريقة شفاء قديمة متجذّرة في فلسفة huna.

وترتكز هذه الفلسفة على تحقيق الانسجام بين العقل والجسد والرّوح.

ويوفّر تدليك "لومي لومي"، جنبًا إلى جنب مع تحسين الدّورة الدّمويّة وتعزيز الاسترخاء، العديد من الفوائد الرّوحيّة والعاطفيّة مثل تخفيف الخوف والقلق وغيرها من المشاعر السّلبيّة.

(1) التمثيل الغذائي أو المسمى بـ الأيض، هو: عمليَّة يُحوِّل بها الطعام إلى طاقة، وكيفية ذلك، أن تتحد السكريات الموجودة في الطعام والشراب مع الأكسيجين، لإطلاق الطَّاقة التي يحتاج لها الجسم لأداء وظائفه.

ويَكْمُنُ واحد من أهداف تدليك "لومي لومي" في إزالة انسداد التّدفّق الطّبيعيّ للطّاقة في الجسم.

وكما هو الحال في الطّبّ الصّينيّ التّقليديّ، يعتقد العلماء أنّ انسداد الطّاقة يساهم في إحداث مشاكل الصّحّة البدنيّة والعاطفيّة والعقليّة.

ويُعتبر "لومي لومي" أحد أشكال التّدليك الرّوحيّ، وهو انطلاق بدايةً كعادةٍ للصّلاة.

ويحقّق هذا التّدليك اتّصالًا أكبر مع العالم الرّوحيّ كهدف رئيسيّ له.

وعلى الرّغم من أنّ الممارسين يستخدمون مجموعة متنوّعة من التّقنيّات بحسب احتياجات المرء، ينطوي هذا النّوع من التّدليك عادةً على الإيقاعيّة والحركات المتدفّقة.

وفي بعض الأحيان، يستخدم "لومي لومي" التّأمّل، وتمارين التّنفّس، والشّفاء من خلال العلاجات العشبيّة.

وكلُّ ما سبق لا أصل له ولا دليل عليه ولا صحَّة في أمره ولا يمتُّ لدين الإسلام في شيء، وهو ليس إلَّا محض فلسفة منبثقة من فراغ روحي، إذ لمَّ كانت حياتهم بلا دين صحيح، استنتجت عقولهم طرقا وعبادات لا أصل لها، ولكنَّنا نأخذ فوائد هذا النوع من التدليك من جوانبه الصحيَّة، ونترك الباقي.

أمّا بالنّسبة إلى فوائد "لومي لومي"الصحية، فتشير بعض الأدلّة إلى أنّ العلاج بالتّدليك قد يساعد على تحسين نطاق الحركة والحدّ من ألم الأشخاص الذين يعانون من آلام أسفل الظّهر وعرق النّسا.

بالإضافة إلى ذلك، تشير بعض الدّراسات إلى أنّ التّدليك بشكل منتظم قد يساعد على تخفيض ضغط الدّم في العنق،وتعزيز أداء الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل، تخفيف الألم عند النّاس المعرَّضين للصّداع، ومساعدة الأشخاص الذين يعانون من متلازمة النّفق الرّسغيّ(1)، وكذلك تخفيف أعراض أمراض الصّحّة العقليّة مثل الاكتئاب والقلق.

ولكن هناك قلق حيال الأشخاص الذين يعانون من أمراض مثل السّرطان أو اضطرابات النّزيف، عندما يخضعون لتدليك قويّ ومكثَّف، لأنّه قد يكون مضرًّا، ولا يُساعدهم في هذه الحال إلَّا "المساج السويدي التقليدي" ومعه "المساج الانعكاسي" الذي سيأتي ذكره، وإن لزم الماساج اللومي لومي، وهو غير لازم، فيجب استشارة الطبيب في ذلك.

وتتعدَّد أشكال العلاج بالتّدليك، إلى جانب "لومي لومي"، مثل تدليك الأنسجة العميقة للمساعدة في علاج حالات الألم المزمنة كآلام أسفل الظّهر الذي تحدثنا عنه سابقا، والتّدليك التّايلنديّ الذي يساعد على تعزيز الانتعاش بعد السّكتة الدّماغيّة، والتّدليك العطريّ المساهم في علاج القلق والاكتئاب.

أخيرًا، تجدر الإشارة إلى أنّ تدليك "لومي لومي" لا ينتشر على نطاق واسع، وهو متوفّر في بعض المنتجعات الصّحّيّة المتخصّصة(2)(3).

---

(1) متلازمة النفق الرسغي: في البداية النفق الرسغي هو عبارة عن أربطة وأوتار وعظام موجودة في منطقة المعصم

تحتوي هذه المنطقة على العصب الوسطي الذي يقوم بوظيفة حسية تتمثل بامداد الإبهام والسبابة والجهة الوسطى من البنصر بالإحساس، كما أنه يقوم بإعطاء إشارات لتحريك العضلات

متلازمة النفق الرسغي هي حالة طبية تنتج عن ضغط العصب المتوسط في النفق الرسغي، والذي ينتج عنه اعتلال هذا العصب.

(2) مجلة جميلتي – بتصرف.

(3) موقع http://www.amalady.com/

3) التدليك بالحجارة الساخنة Hot Stone Massage



وهذا النوع من التدليك لطيف جدا، حيث يتمّ وضع طبقات من حجارة ساخنة على الأجزاء الرئيسية من الجسم وعلى طول العمود الفقري، فيصاحب ذلك شعورا بالدفء والطمأنينة والاسترخاء، والرَّاحة.
وانتشر استخدام هذا النوع من المساج في أوائل السنوات التسعين من القرن الماضي، وهو يعتمد على مبادئ التدليك السويدي التقليدي ولكن بإضافة الحجارة الساخنة.

الاعتقاد السائد أن الحجارة الساخنة تساهم في فتح سبل الطاقة في الجسم:

تدليك أو مساج الحجر الساخن هو شكل من أشكال العلاج الحراري (thermotherapy)
حيث توضع الحجارة على مناطق معينة على جسم المريض فتسمح للتدليك بالتغلغل عميقًا إلى داخل الأنسجة العضلية العميقة، وتسمح زيوت التدليك لأخصائي التدليك بالعمل مع العضلات بسهولة، ويمكن وضع الأحجار وقتيًّا دون تدليك بها، ولكن الأولى

أن توضع الأحجار على أجزاء معيّنة من الجسم وعلى أماكن الألم وقتا محدَّدا، ثم يُدلَّكُ بها كامل الجسم.
وفي بعض الأحيان يتم استبدال الحجارة الساخنة بالحجارة الباردة أو بالحجارة بدرجة حرارة الغرفة، اعتمادا على شكاوى المريض ونوع العلاج الذي يحتاج إليه.

التدليك بالحجر الساخن في التاريخ:

يعتمد مساج الحجر الساخن على نظرية قديمة منذ زمن الفراعنة.
كما استخدم الهنود الحمر أيضا التدليك بالحجارة الساخنة في حمامات العرق في إطار طقوس معيَّنة، باعتبارها وسيلة لتنقية الجسم والروح على حسب قولهم...

ما هي أنواع الحجارة المستخدمة في هذا النوع من التدليك؟:

الحجارة الساخنة المستخدمة في هذا النوع من التدليك هي في الأصل تنتمي لصخر يسمى "البازلت"، وهو من الصخور البركانية الناعمة، والتي تكون في الغالب ملونة باللون الأسود أو الرمادي.

كما يتم استخدام أحجار الرخام عوضا عن أحجار البازلت في بعض الأنواع من المساج، وبناء على طلب المريض، خصوصا إذا كان يشعر ببعض الألم أو الحساسية، فيتم استخدام نوع الحجر المناسب له.

ويتم وضع هذه الحجارة في زيت ساخن، أو يُسخَّنُ في ماء لا تزيد درجة حرارته عن 55 درجة مئوية، وذلك حتى لا تؤذي الطبقة

الخارجية من الجلد وتحرقها، ويقوم المدلك بوضع هذه الحجارة على مناطق معينة من الجسم، مثل العمود الفقري أو الأكتاف ونحو ذلك، ومن ثم تدليك الجسم بها، ويُمكن الاستغناء على الحجارة البركانية لفاقدها، بالحجارة الرُّخامية، فالحكمة الأصلية من الحجتارة البركانية هو تمسُّك الحرارة بها، وهو الحال نفسه مع الحجارة الرخامية.

كيفية استخدام الأحجار:

يتم تسخين الحجر باستخدام زيت ساخن، حيث يتم غمس الحجر فيه حتى يصل إلى درجة الحرارة المناسبة للتدليك.

ويعمل الزيت حينها على تقليل الاحتكاك بين الحجر وبين البشرة، وبالتالي يشعر المريض براحة أكثر عند فرك جسمه بهذه الحجارة، فبالرغم من كون الأحجار المستخدمة في التدليك ناعمة، فإنه لابد أن تكون هذه الحجارة مغطاة بالزيت، من أجل منع حدوث أي حساسية في جلد المريض، نتيجة التلامس المباشر بين الحجر والبشرة، وفي حالات توضع الأحجار الساخنة على المفاصل دون زيت.

لماذا الحجارة الساخنة بالتحديد في جلسات التدليك؟:

إن صلابة الحجر والحرارة المنبعثة منه هما العاملان الأساسيان في نجاح عملية التدليك، حيث تساعد هذه الحرارة على تمدد وارتخاء العضلات والأنسجة العضلية وتنشيط تدفق الدم في الأوعية الدموية، وبالتالي التمكن من تخفيف الآلام والالتهابات الموجودة في الجسم.

أما صلابة الحجر فتكمن في أنها تساهم في الضغط على الأنسجة والوصول إلى الأنسجة العميقة من أجل علاجها، ولذا يتم التركيز على الأنسجة العميقة ومحاولة علاج ما بها من آلام أو تشنجات باستخدام هذا النوع من التدليك والذي يتم فيه الاعتماد على صلابة حجر البازلت أو الرخام.

ولذا يراعى أن يكون الحجر المستخدم ذو حواف دائرية انسيابية، وأن يكون ناعم الملمس، لأنه في حال كان خشنا، فإن التدليك بهذه الحجارة مع الضغط بها على الجلد قد تسبب آلاما وجروحا للشخص المريض.



فوائد مساج الأحجار الساخنة:

تنشيط الدورة الدموية:

إن الحرارة المنبعثة من هذه الحجارة تزيد من ارتخاء الأوعية الدموية وتوسيعها، وبالتالي تقليل مقاومة تدفق الدم خلال هذه الأوعية، وبالتالي تنشيط وصول الدم إلى الخلايا.

علاج الآلام والالتهابات والتشنجات العضلية:

إن التدليك بالحجارة الحارة يعمل على ارتخاء العضلات والأنسجة العضلية المجاورة لها، ومع زيادة الجهد المبذول على هذه

الأنسجة في الأعمال اليومية قد تصاب بالتهاب وإجهاد، والذي يصاحبه في النهاية آلام في العضلة المستخدمة، لذا تعمل الحرارة القادمة من الحجر على ارتخاء العضلة وإزالة ما بها من انقباضات، وبالتالي يتم التخلص من آلام العضلات الناتجة عن الإجهاد العضلي.

علاج الأنسجة العميقة:

تعتبر هذه الفائدة من أكثر الفوائد المرجوة من مساج الأحجار الساخنة، حيث يتم التدليك والفرك بهذه الأحجار الساخنة الصلبة، فتعمل الحرارة على تليين العضلات وارتخائها، والصلابة هنا تساعد في زيادة مدى التدليك ليصل إلى الأنسجة البعيدة عن سطح البشرة، والتي غالبا ما تصاب بالآلام، ولا يستطيع الشخص التخلص منها بسبب بعد هذه الأنسجة عن الجلد.

الوصول إلى حالة الراحة والاسترخاء:

مع حالة الارتخاء التي تكتسبها العضلات نتيجة التدليك بالأحجار الحارة، يدخل الجسم بشكل عام في حالة من الاسترخاء، سببها أن تدليك الجسم بالأحجار وخاصة الانسجة العميقة، يساعد أيضا في ارتخاء أعصاب الجسم، وبالتالي يشعر الشخص بحالة رائعة من الاسترخاء والراحة.

4) التدليك التايلاندي Thai Massage



يُعتبر التدليك التايلاندي من أبرز أنواع المسّاج الكلاسيكيّة، ويُطلق عليه أيضاً اسم "تدليك اليوغا التايلاندية"، لأنّه يتمّ خلاله استخدام اليدين والركبتين والساقين والقدمين، كما في اليوغا.
كما يُستخدم فيه العلاج بالإبر، ومن فوائده تحسّن الدورة الدمويّة والاسترخاء والتئام الجروح والأورام.
ويُقال إنَّ ممارسة تدليك اليوغا التايلاندي تعود إلى آلاف السنين، ولكنها ما زالت جزءًا من النظام الطبي في تايلاند نظرًا لخصائص هذا التدليك العلاجية المتصورة على المستوى العاطفي والجسدي.
كما توجد اختلافات في بعض الممارسات المرتبطة بالتدليك عند إجرائها في السياقين الغربي والتايلاندي.
وقد تختلف الحساسيات الثقافية الغربية من ناحية قبول ممارسات الشفاء الشامانية(1)، مثل زيادة شدة التدليك أو قفز المُدلِّك على طاولة التدليك مثل الإله الهندوسي هانومان "المزعوم".

(1) الشامانية: ديانة مزعومة: في البداية، تعود كلمة "شامان" في أصولها إلى كلمة "صامان"، وهي مشتقة من كلمة "صا" أي المعرفة بلغة "التونغوس" التي تعد جماعة لغوية منغولية تنتشر في سيبيريا الشرقية وحتى حدود الصين، لكن البعض يعود بالكلمة إلى جذر يحمل معنى الحركة والقفز والرقص.
وفي كثير من بقاع العالم، يُنظر إلى الشامانية باعتبارها ظاهرة دينية قديمة، انتشرت في دول عديدة من العالم، خاصة في دول آسيا الوسطى، وتأثرت بمذاهب آسيوية كبرى أمثال الميزوباتية والبوذية واللامية، دون أن تفقد بنيتها الخاصة، وأجمع خبراء عالميون على أن مروج هولون بوير (شمال شرقي الصين) المنبع الرئيسي للثقافة الشامانية القديمة في العالم.
ومع اختلاف النظر إلى الشامانية، يقترح عالم الإثنولوجيا والباحث في الأساطير ميشال بيران، في كتابه "الشامانية فلسفة للحياة"، تعريفًا للشامانية يعتبرها من خلاله فلسفة تقدم تصورًا خاصًا للإنسان وللعالم يقوم على أساس وجود صلة بين البشر والآلهة.
ما زالت الشامانية قيد الممارسة حتى الآن في العديد من أرجاء العالم، تحت مسميات مختلفة كثيرة.

ولا يستخدم التدليك التايلاندي التقليدي الزيوت أو المستحضرات، ويبقى الشخص المُدلَّك بملابسه أثناء العلاج.

كما أنَّ هناك اتصال مستمر بالجسم بين المدُلِّك والمُدلَّك، ولكن بدلاً من دعك العضلات، يُضغط الجسم ويُسحب ويُمدد ويُهز.

ويُعد مفهوم تأمل ميتا (الحنان الناشئ عن الحب)، القائم على تعاليم بوذية، جزءًا لا يتجزأ من هذه الممارسة.

ويؤكد الممارسون المعروفون أيضًا على التأمل والتفاني من جانب المُمارس بصفته جزءًا لا يتجزأ من فعالية هذه الممارسة.
ويرتدي الشخص المُدلَّك ملابس فضفاضة ومريحة ويستلقي على حصيرة أو مرتبة متينة على الأرض.
وفي تايلاندا، قد يتلقى عشرات الأشخاص أو نحو ذلك التدليك في وقت واحد في غرفة واحدة كبيرة.
يتطلب النمط القديم الحقيقي للتدليك أن يجري التدليك بشكل فردي بين المُدلِّك والمُدلَّك فقط، ويُوضع الشخص المُدلَّك في مجموعة متنوعة من الوضعيات الشبيهة بوضعيات اليوغا خلال فترة التدليك، والتي تُدمج أيضًا مع ضغطات ثابتة عميقة وذات إيقاع.
وعادة ما يتبع التدليك خطوطًا معينة (السين) أي شبكة الطوارئ الروحية في الجسم.
ويمكن استخدام أرجل وأقدام المُدلِّك لتشكيل وضعية جسم المُدلَّك أو أطرافه.







وقد تستغرق جلسة التدليك التايلاندي الكاملة ساعتين وتتضمن الضغط وفق إيقاع وتمدد الجسم بأكمله.

وقد يشمل ذلك سحب أصابع اليدين، وأصابع القدمين، والأذنين، وفرقعة المفاصل، والمشي على ظهر المُدلَّك، وتحريك جسمه إلى العديد من الوضعيات المختلفة.

كما يغلب على التدليك التايلاندي أسلوب قياسي وإيقاع معين، يضبطه المُدلِّك بما يتناسب مع المُدلَّك.

5) التدليك بالزيوت العطرية

Massage with aromatic oils



وهذا باب واسع من أبواب التدليك، هذا لأنَّ لكلِّ نوع من أنواع الزيوت خاصية معينَّة، وبهذا يكون له فائدة خاصة في التدليك به، لكَّنا نذكر أهم فوائد التدليك بالزيوت العطرية.

الفوائد الصحية للتدليك بالزيوت العطرية:

علاج الإجهاد:

لعل الاستخدام الأكثر انتشارا وشعبية في العطور هو تخفيف التوتر.

ومن المعروف أن العديد من المركبات العطرية من الزيوت العطرية المختلفة يمكن أن تساعد على تهدئة العقل والقضاء على القلق.

وأفضل الزيوت العطرية المستعملة لتخفيف التوتر:

زيت الخزامى، والنعناع، والترنجيبة، والحبق، البابونج، والياسمين، وعموم الورد.

وقد أظهرت بعض الدراسات أيضا أن زيت الليمون يمكن أن يحسن المزاج ويقوم على تقليل نوبات الغضب.

علاج الاكتئاب:

يجب العلم أن التدليك بالزيوت العطرية يستخدم للقضاء على مشاعر الاكتئاب، ويرجع ذلك إلى آثار جانبية معقدة للغاية من مضادات الاكتئاب الدوائية، وهذه هي وظيفة الرَّوائح العطرية، حيث تقضي على هذه الآثار العكسية للأدوية، بل وتجعل المصاب بالأكتئاب في غنًا عنها.

علاج ضعف الذاكرة:

هو واحد من أكثر الأمراض المخيفة التي تؤثر على نطاق واسع على كبار السن وهي فقدان الذاكرة وعدم القدرة على تشكيل ذكريات المدى القصير.

وفي حين أنه لا يزال يعتبر مرض الزهايمر مرضا عضالا، فهنالك طرق معينة لخفض أو إبطاء تطور المرض.

ومن هذه الطرق العلاج بالزيت العطرية، حيث يستعمل كبديل أو كعلاج تكميلي لأصحاب مرض الخرفِ ومرض الزهايمر.

وقد أظهرت الدراسات أيضا فعالية الزيوت العطرية على المرضى الأصغر سنا من حيث تعزيز قدرة ذاكرتهم لفترة معينة من الوقت بعد العلاج.

فهذا الاندفاع المنعش للدماغ الصادر من روائح الزيوت العطرية، يمكن أن يكون مفيدا في جميع مناحي الحياة، بغض النظر عن السنِّ، فمثلا زيت المريمية هو زيت موصى به وهو الأكثر شيوعا لهذا النوع من المرض.

والتدليك بالزيوت العطرية يزيد من مستويات الطاقة (النَّشاط):

فيمكن للجميع استخدام المزيد من النَّشاط من خلال الحصول على جلسة تدليك بزيت معيَّن.

ولا نخفي أنَّ المنشطات مثل القهوة وحبوب الطاقة، أو المواد غير المشروعة تزيد في نشاط الجسم، ولكن الضرر النَّاتج عنها أكثر من نفعه.

ومن المعروف أن العديد من الزيوت العطرية لها فاعلية لزيادة الدورة الدموية، و زيادة مستويات الطاقة، وتحفيز الجسم والعقل، من دون آثار جانبية خطيرة، كالمواد التحفيزية الآخرى.

ومن أفضل الزيوت العطرية التي تعطي الإنسان دفعة من الطاقة: زيت القرفة، القرنفل، الزنجبيل، والياسمين، شجرة الشاي، روزماري، المليسة، النعناع، الليمون.

ويساعد التدليك بالزيوت العطرية في الشفاء والتعافي:
يمكن للعديد من الزيوت العطرية أن تساعد على زيادة معدل الشفاء في جميع أنحاء الجسم، هذا ويمكن أن يكون بسبب زيادة الأكسجين وتدفق الدم في الجروح، فضلا عن مزيد من عمليات الشفاء الداخلية مثل العمليات الجراحية أو الأمراض.

ومن ذلك الخصائص المضادة للميكروبات من بعض الزيوت الأساسية، فهي أيضا تفيد في الحفاظ على الجسم خلال مراحل الشفاء.

بعض الزيوت الأساسية الأكثر شعبية لتسريع عملية الشفاء للجسم:

الخزامى، آذريون، ثمر الورد، الأبدية.

وهناك أيضا عدد من الزيوت تفيد في تضميد الجراح، مثل زيت نبتة الخيَّاطة، وللتعقيم زيت القرنفل، بل من الزيوت ما يساعد على الشفاء من الأمراض الجلدية مثل الصدفية والأكزيما.

كما يمكن للتدليك بالزيوت العطرية أن يعالج بعض الأمراض، نذكر منها اختصارا ومثالا: الصداع:

فالجميع ينتابه الصداع من وقت لآخر، ويمكن بدلا من الاعتماد على الأدوية في علاج ذلك، استعمال التدليك بالزيوت العطرية، ومن ذلك بعض أفضل الزيوت التي تم ربطها إلى الحد من الصداع والصداع النصفي والمتنقل والجزئي، وهي: زيت النعناع، والكافور، وخشب الصندل، روزماري، اللوز، الافوكادو، وجوز الهند، نواة المشمش، وزيوت السمسم، وخاصة زيت الحناء.

وغير ذلك من أنواع الزيوت المفيدة في التدليك وهي موجودة في كتابي "الزيوت العطرية علاج وجمال".

طريقة استخدام زيوت التدليك:

يتم اختبار الزيت على منطقة صغيرة من الجلد أولاً للتأكد من عدم وجود حساسية تجاه مكوناته.

يستخدم خليط الزيوت المناسب لاحتياجاتك الشخصية على بشرة نظيفة.

يتم تدليك الجسم ويترك الزيت على الجسم ولا يشطف.

6) التدليك بكاسات الهواء Ventosa Massage



وهذا النوع من التدليك على ثلاثة أقسام:

1) التدليك الجاف بالكؤوس:

يعتمد هذا النوع على كاسات زجاجيّة أو بلاستيكية لها فتحة عريضة من الأسفل، وتبدأ طريقة العلاج بإشعال قطن مغموس في الكحول أو نبات طبّي ووضعه داخل الكأس الزجاجيّة، وبعد انطفاء الشعلة، يكون الهواء داخل الكأس قد أصبح ساخناًٍ،ويشفط الجلد، فعطي للمكان راحة واسترخاء.

ولكن يجب التأكّد من أنّ حافّة الكأس غير ساخنة جدّاً، لأنّ هذه الفتحة ستوضع على الجزء المتألّم من جلد المريض، ويتمّ الضغط عليها بشدّة وتُترك ملتصقة بالجلد.

بعد فترة تتراوح بين 10 و15 دقيقة، تُرفع كلّ كأس من مكانها برفق، وهذا إن كان الكأس من زجاج ويعتمد على النار في الشفط، وأمَّا إن كان الكأس يعتمد على الشافط فلا تحتاج حينها إلى نار في وسط الكأس إطلاقا، وهي ما تسمَّى بالحجامة الجَّافة،

وهذا النوع يساعد في تقليل ألم المفاصل وله العديد من الفوائد الأخرى.

2) التدليك المزحلق بالكؤوس:

وهذا النوع لا يكون إلَّا بالكؤوس التي تحتوي على شافط أو كؤوس من سليكون، هذا لأنَّ الكأس سيُرفع عن الجسم ويعود مرَّات ومرَّات، فيتعذر اشعال فتيل كل مرة وإدخالها في الكأس كي يشفطه، لذلك فالكؤوس التي تعتمد على النَّار في الشفط هي غير نافعة في هذا النوع من التدليك، وأمَّا النوعان الآخران وهما الكؤوس التي تحتوي على شافط أو كؤوس السيليكون، فأحسنها في هذا النوع هي كؤوس السيليكون، لخفَّة شفطها إذ أنَّها لا تحتاج لا إلى نار ولا إلى شافط لشفطها، وبهذا تكون كؤوس السيليكون في المرتبة الأولى في النوع من التدليك، ولكن إن استعسر وجود كؤوس من سيليكون فيُكتفى بكؤوس ذات شافط كما هو واضح في الصُّورتان أسفله.

كؤوس تعتمد على شافط:



كؤوس السيليكون:



وطريقة هذا النوع من التدليك على ما يلي:

أ) دهن الجلد بنوع من الزيوت، وأولى أن يكون موافقا لمرض المصاب.

ب) ثمَّ وضع الكأس وشفطه.

ج) ثمَّ زحلقة بشكل دائري عكس عقارب الساعة[1]، أو صعودا ونزولا، وتبقى على تلك الحال مدَّة 10 إلى 15 دقيقة، وهذا النوع له فوائد عدَّة منها المساعة على علاج عرق الأسى – أو عرق النسا، وكذلك دوالي الساقين، فضلا على الاسترخاء والرَّاحة، والتنحيف، وهو ما يسمى بالحجامة المزحلقة.

3) التدليك المزحلق بالكؤوس للتجميل:



وهذا النوع لا يكون إلَّا بكؤس السيليكون، وطريقته:

أ) دهن الوجه بنوع من الزيوت الملائم وأحسنها زيت السيليكون.

ب) شفط أماكن التجاعيد ثم زحلقتها إلى آخر الوجه.

ج) تدوم الجلسة من 15 إلى 25 دقيقة.

د) تكرر العملية لأكثر من 30 جلسة.

كذلك يمكن سحب السيلوليت، وذلك بدهن المكان بزيت الزنجبيل أو زيت القرنفل، ثم القيام بتدليك دائري مدة 15 إلى 25 دقيقة، تدوم 30 جلسة فإنَّ نتيجتها مضمونة، وهو ما يسمى بالتدليك المنحِّف

Slimming Massage

وهو مساج التصريف اللمفاوي، حيث يقوم على الضغط البارد بواسطة الزيوت العضويّة المخلوطة مع الزيوت الأساسيّة، فيساعد على كسر السيلوليت أو الدهون التي تتّخذ شكل قشرة البرتقال، وعلى خروج السوائل والسموم من الجسم بشكل سليم، مع المحافظة على العناصر الغذائيّة الأساسيّة التي تساهم في بناء الخلايا وترفع مستوى التمثيل الغذائي.

(1) عكس عقارب الساعة: لا وجود لدليل علمي مقنع على هذه الحركة، فإن كان الأمر كذلك فاتباع السنة من باب أولى، فعن عَائِشَةَ رضي الله عنها قَالَتْ: كانَ النبيُّ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ يُعْجِبُهُ التَّيَمُّنُ، في تَنَعُّلِهِ، وتَرَجُّلِهِ، وطُهُورِهِ، وفي شَأْنِهِ كُلِّهِ. صحيح أخرجه البخراي 168 ومسلم 268.

7) التدليك الانعكاسي Reflexology massage




ما هو الرفلكسولوجي؟

هو علم يهتم بدراسة وممارسة الضغط بطريقة علمية على نقاط معينة في اليدين والقدمين، تسمى بمناطق ردات الفعل.

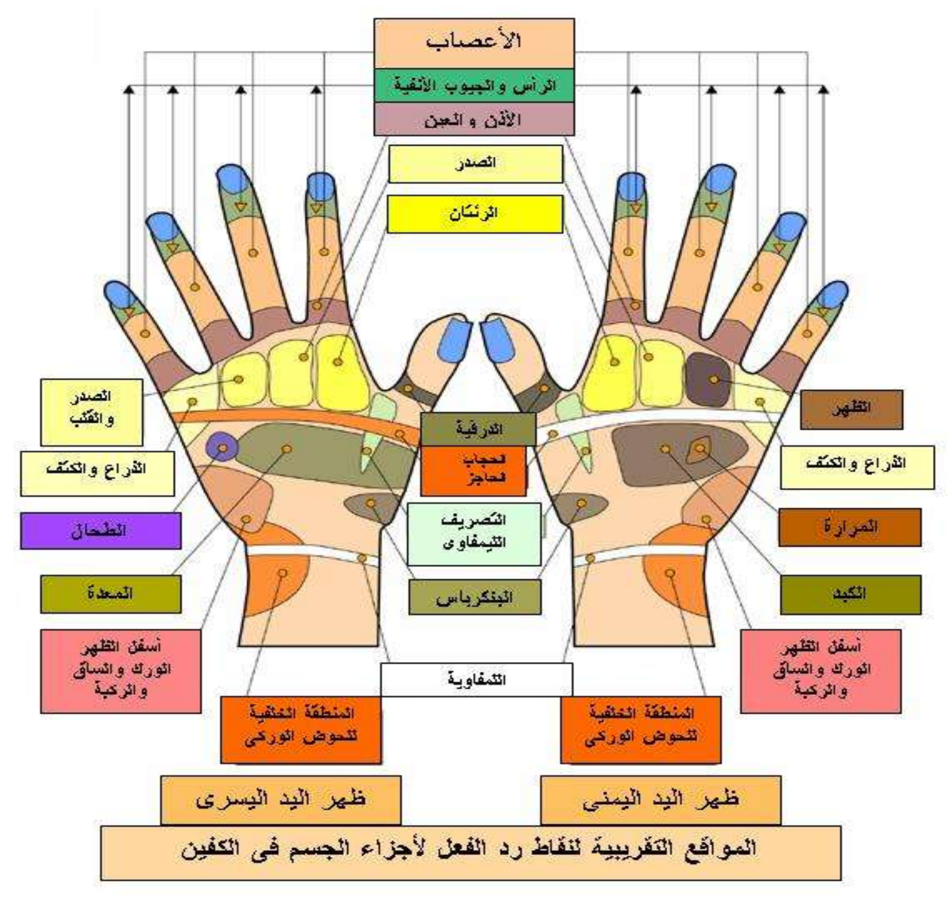
ويُصنف هذا العلم من الطب المكمل للطب الكلاسيكي الذي نتداوى به.

ويهدف العلم الانعكاس إلى مساعدة الجسم على استعادة توازنه الطبيعي.

وينشئ ظروفا إيجابية تساعده على معالجة نفسه بنفسه، لانعكاس الحالة الصحية على القدمين، وبسبب الاتصال الوثيق بين مختلف الأعضاء والأعصاب والغدد في الجسم، وبين مناطق ردات الفعل المعينة في باطن القدم والأصابع وأطرافها وجوانب القدمين وذلك بواسطة الشبكة العصبية.

حيث يوجد بالقدمين 7200 نهاية عصبية، تتصل بباقي أجزاء الجسم، من خلال الحبل الشوكي والدماغ.

مخطط تقريبي للأعضاء المتصلة باليدين والقدمين:





تاريخ التدليك الانعكاسي:

تمتد جذور علم التدليك الانعكاسي التاريخية إلى ماقبل 5000 سنة في الصين.
كما وجدت أيضا لوحة فرعونية في صقارا، يعود تاريخها إلى 2330 قبل الميلاد.
نُشرت أول دراسة في هذا العلم عام 1582 م بواسطة الدكتور "أدموس" والدكتور "أتاتيس"، وتبعهم الدكتور "بيل لايبنيغ" بنشر دراسة أخرى.
وقد أنجز الدكتور الأمريكي "ويليام فيتزجرلد" أكبر وأهم دراسات عن هذا العلم في بداية القرن العشرين، ثم تتابعت الدراسات حتى وصل هذا العلم إلى "أونيس أنغام"، والتي تعد من أوائل من وضعوا أساس نظري لهذا العلم، وذلك في عام 1900م.

ثم أدخلت الممرضة "دورين بايلي" هذا العلم المجازة فيه لأوروبا، بعد دراستها مع "أونيس انغهام" في أميركا، وذلك قبل عودتها لوطنها بريطانيا عام 1960م.
وهكذا توالت الدراسات وانتشر هذا العلم إلى أن وصل إلي أرض العرب.

عمل التدليك الانعكاسي:

يقوم عمل هذا العلم على تنشيط النقاط الخاصة برد الفعل المنعكس الموجودة بالقدمين أو اليدين، وذلك بالضغط بالأصابع أو أداة خشبية، ويؤثر هذا الضغط مباشرة على الغدد، والأعصاب، وبقية أعضاء الجسم، والتي بدورها تسهل جريان الدورة الدموية، والطاقة الحيوية بشكل أفضل.
ومن هذه التأثيرات:
التخلص من التوترات العضلية، والنفسية، والعقلية، التي تؤثرا سلبا على الصحة العامة.

الأدوات التي يُمكن استخدامها في هذا النوع من التدليك:



ويمكن استبدال أدوات التدليك الانعكاسي سواء كان إبهام المعالج أو القطع الخشبية التي بالصورة سابقا، بضغط الجسم على الحصى والحجارة، أو لبس خفٍّ يحتوي بعض الحصوات بشكل معيَّنٍ.





وأصح وأحسن ما في الباب في هذا النوع من التدليك هو استعال المعالج لإبهامه.

ولكن إذا أراد المعالج استخدام أدوات أو الحصى عوضا عن إبهامه فيجب أن يكون المكان صحيًّا، أي أن يخلو المكان من الملوثات والتي قد تسبب الضرر كالزجاج المكسر مثلا، ونظافة أدوات العلاج بالانعكاس.

ويجب العلم أنَّ أهم قواعد علم الانعكاس هي: أن يتم تنشيط النقطة المتصلبة أو المؤلمة في القدم بالضغط عليها، بشرط أن لا تتجاوز الضغطة على النصف دقيقة، وأن يتم علاج أي نقطة متصلبة أو مؤلمة حتى وأن لم يعرف المعالج أو المريض إلى أي عضو تنتسب تلك النقطة، لأنه لو لم يكن هناك مشكل في العضو التابع لهذه النقطة في القدم، لما كان هناك النقطة متصلبة أو مؤلمة.

كما يجب أن لا نعالج النقطة الواحدة أكثر من مرتين يوميا.

وهذه القواعد يمكن توفرها في المشي حافيا أيضا عن طريق علاج النقط المتصلبة وغيرها، إلا إنه تتم معالجة المناطق عشوائيا، ولن تكون مدة الضغط لأكثر من نصف دقيقة إلا إذا تعمد المشي بتأنٍّ.

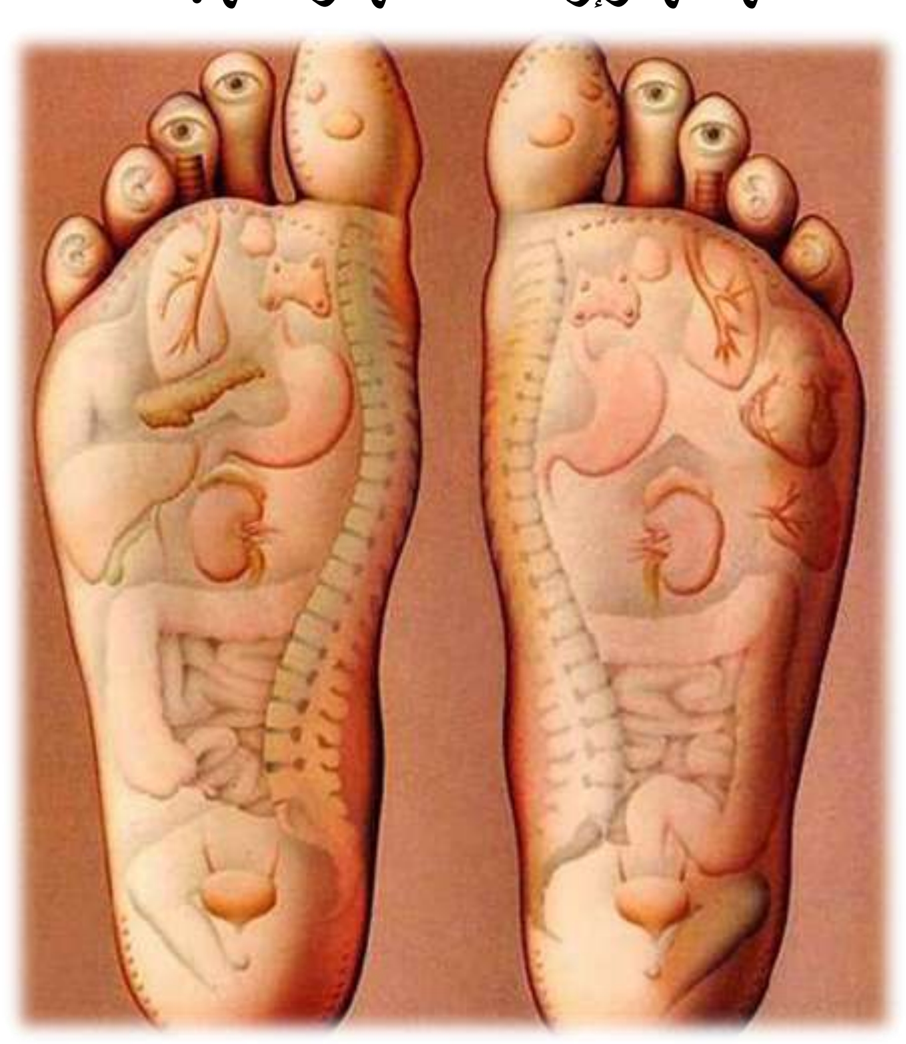
كما أنه في المشي حافيا بتأنٍّ قصد التدليك الرفلكسولوجي لن يكون فيه علاج للنقاط التي في ظهر وبجانب القدمين، وفي خلاصة هذا الباب، نقول أنَّ هذا النَّوع من التدليك هو نافع جدًّا، فلو تمعنَّا في المثال أسفله، لوجدنا أسفل القدم يمثِّل كامل أعضاء الجسم، فلو ضغطنا على نقاط معيَّنة، كما بينَّا سابقًا فستكون هنالك ردة فعل على العضوي المنتسبة إليه، وهذه الرَّدة الإنعكاسية لا تكون إلَّا نافعة ويستحيل أن تكون ضارَّة بحال، وكذلك الأمر في اليدين.



المبدأ العلمي للعلاج بالتدليك الانعكاسي "الرفلكسولوجي":

إنَّ القدم هي مرآة لجسم الإنسان، فهنالك الآلاف من النهايات العصبي على القدم تتصل مباشرة بالدماغ.

كما أنَّ كل أعضاء الجسم لها تمثيل انعكاسي على القدم، فالضغط الإصبعي على النهايات العصبية يبعث إشارات إلى المخ، وهذا الأخير أي المخ سيمرر هذه المعلومات والإشارات الخاصة به إلى بقية الأعضاء لتهدئتها وإزالة احتقانها وآلامها.



كيفية التدليك الإنعكاسي للقدمين واليدين:

1) تجري جلسة الرفلكسولوجي في غرفة دافئة وهادئة.



2) غسل يدي المعالج.
3) تطهير ساقي المتلقي للجلسة (يمكن استعمال مناديل ورقية مطهرة).
4) يستلقي المتلقي على طاولة مريحة.



5) القيام بحركات الاسترخاء العامة لساق المتلقي.



6) دهن كامل اليدين والسَّاقين بزيت ملين ومهدِّئ وسهل الامتصاص مثل زيت الخزامى.



7) تُقسم الساق إلى أربع مناطق

أ) خط الحجاب الحاجز.

ب) خط الطول.

ج) خط القدم.

د) خط الوتر.



ومن أنواع التدليك أيضا، تدليك منطقة الرحم:

Uterine Massage

أوصت منظّمة الصحّة العالميّة والاتحاد الدولي لأمراض النساء والتوليد في أبحاثها بضرورة استخدام التدليك الذي يزيد من نسبة الخصوبة ويرفع الرحم النازل، ويساعد على وصول كمّيّات الدم بشكل كافٍ إلى هذه المنطقة، لعلاج الالتهابات المصاحِبة له ولبطانته، إلى جانب التواء قنات فالوب[(1)].

لذا، يتمّ تدليك منطقة الرحم بلطف عن طريق الضغط، عدّة مرّات، بيد واحدة أسفل البطن من أجل تحفيزه؛ إذ يُعتقد أنّ الحركات المتكرّرة تقوم بتحفيز إنتاج البروستاجلاندين[(2)]، ما يؤدّي إلى انكماش الرحم وانخفاض فقدان الدم بعد الولادة.

---

(1) قَنَاةُ الرَّحِمِ أو قَنَاةُ فَالُوب أو البُوقُ أو البُوقُ الرَّحِمِيُّ – بالإنجليزية Fallopian tube
قناة زوجية أي يوجد واحدة منها في كل جانب-، سميت باسمها نسبة إلى مكتشفها الإيطالي غابرييلي فالوبيو، الذي اشتهر باسمه اللاتيني فَالُّوْپِيُس. والقناة عبارة عن أنبوب يصل بين المبيض والرحم، يبدأ طرفه الواسع من جهة المبيض، حيث يحتوي هذا الطرف على أهداب تساعد على حركة البويضات إلى داخل القناة، بينما يفتح طرفه الضيق في الرحم من جهته العليا. يبلغ طول قناة فالوب حوالي 12سم، ووظيفتها نقل البويضات من المبيض إلى الرحم. ويتم إخصاب البويضات من قِبَل الحيوانات المنوية في هذه القناة. وفي الفقاريات من غير الثدييات، تسمى الهياكل المماثلة بقنوات البيض.

(2) البروستاغلاندين هي مستقلبات حمض الأراكيدونيك، تنتج من فعل الفوسفوليباز (توجد عدة أنواع من هذا الأنزيم) على الدهن الفسفوري الغشائي، وتلعب دورا هاما في الكائنات الحية.
البروستاغلاندين هي عوامل نظير صماوية وأوتوكرين تقوم بتفعيل العديد من RCPG وهي:
مستقبلات غشائية من 7 أجزاء مخترقة للغشاء ومرتبطة مع بروتينات G
وكل بروستاغلاندين يحوي 20 ذرة من الكربون من بينها 5 ذرات في حلقة، وهي وسائط كيميائية لها الكثير من التأثيرات على وظائف الأعضاء (الفيسيولوجية).
وهناك حالياً عشر مستقبلات معروفة للبروستاغلاندين. هذا يعني أنها تعمل على عدد كبير من الخلايا وبالتالي ستمتلك عدد كبير من الوظائف منها ما يلي:
تعمل على انقباض أو تمدد العضلات الملساء في الأوعية الدموية.
تجميع وتفصل الصفائح الدموية.
لها دور مهم في الإحساس بالألم.
تخفض ضغط العين.
لها دور في عملية الطلق.
تعمل كوسيط في حالة الالتهاب حيث أنها تتحرر من جدار الكريات البيضاء المفصصة وتعمل على جعل التفاعل الالتهابي مزمنا وتسبب الشعور بالألم والحرارة.
تنظم حركة الكالسيوم.
تتحكم في تنظيم الهرمونات.

وفي نـهاية كتابنا نقول: أن أنواع التدليك كثيرة جدًّا فمنـها المفيد ومنـها غير ذلك، ومنـها المعمول به ومنـها غير ذلك، ولكنَّنا ذكرنَا أهمُّ أنواع التدليك وأبرزها التدليك السوسدي والانعكاسي (الرفلكسولوجي)، كما بينَّا أن للتدليك السويدي تقنيّات خمس، ووضعنا صورا تبيِّن ذلك، وقرَّبنا الأمر ما استطعنا، وبهذا لا يبقى لطالب هذا العلم إلَّا التوسُّع فيه، ويباشر في القسم الثاني من العلم ألا وهو العملي، هذا لأنَّ العلم على قسمين اثنين نظري وعملي، فها قد أخذ منَّا النظري وما بقي عليه إلَّا العملي، وليتَّقي الله تعالى في عمله ولا يغرَّنه الشيطان، ولا يدلِّك الذَّكر إلَّا الذَّكر، ولا تدلك الأنثى إلَّا أنثى، وللزوج أن يدلك زوجته كما شاء ومتى شاء ولها كذلك، وإن دلَّك الذكر الذكر فلا يتعدَّى حدود العورة ألا وهي بين الركبة السرة، وللمرأة في إضهار جسدها للمرأة قولان الأول: أن عورتها من أعلى ثدييها إلى ركبتيها فهي عورة للمرأة أمام المرأة يجب سترها، والقول الثاني أن عورتها أمام المرأة من السرة إلى الركبة حالها حال الرجل مع الرَّجل، والقول الأول أصح، فالأخذ بالأحوط أولى، إلَّا إن اضطر في ضرورة علاجيَّة واجبة، فالضارورات تبيح المحظورات[1] هذا ما تمكنَّا من جمعه بفضل الله تعالى، وأسأل الله تعالى أن يغفر لي ولوالدي ومشايخي والمسلين، هذا وبالله التوفيق وصلى الله على نبيِّنا محمد وعلى آله وصحبو وسلم والحمد لله ربِّ العالمين.

(1) كتاب القواعد الفقهية وتطبيقاتها في المذاهب الأربعة ـ محمد مصطفى الزحيلي.
هذه القاعدة من فروع قاعدة "المشقة تجلب التيسير" (م/ 17).
وقاعدة "إذا ضاق الأمر اتسع " (م/ 18).
وقاعدة "لا ضرر ولا ضرار" (م/ 19).


54

الفهرس

تمَّ الكتاب

والحمد لله الذي بنعمته تتمُّ الصَّالحات